SLENDERTONE®
System-Abs

Time to look and feel good

MODE D'EMPOLI

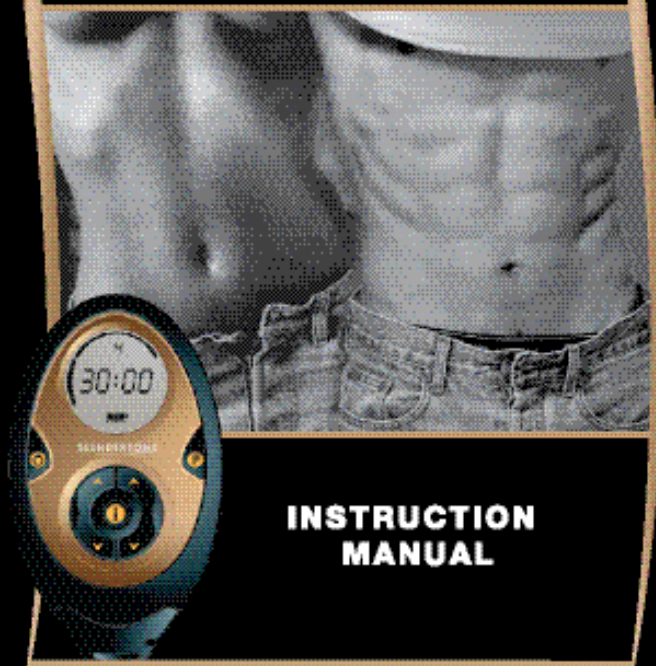
GEBRAUCHSANWEISUNG

MANUAL DE USARIO

GEBRUIKSAANWIJZINGEN

ISTRUZIONI PER L'USO

INSTRUÇÕES PARA A UTILIZAÇÃO



INSTRUCTION MANUAL

www.slendertone.com

SLENDERTONE®
System-Abs

United Kingdom: 0845 070 77 77
Republic of Ireland: 1890 92 33 88
France: 0810 347 450
Deutschland: 0800 000 1094
España: 900994467
International: +353 1 844 1016

info@slendertone.com

Designed by & Manufactured for:
Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Ireland.
Copyright: © 2007, Bio-Medical Research Ltd. All Rights Reserved
Part No: 2400-0301 Rev.: 3 Date of Issue: 5/07

WILLKOMMEN

Wir beglückwünschen Sie zum Kauf des SLENDERTONE SYSTEM-ABS. Bitte lesen Sie das Benutzerhandbuch sorgfältig durch, bevor Sie unseren SLENDERTONE SYSTEM-ABS-Gürtel zum Bauchmuskeltraining einsetzen.

Dieses revolutionäre neue Konzept ermöglicht das Anbringen desselben tragbaren Steuergeräts an eine Reihe von Kleidungsstücken zum Formen verschiedener Körperbereiche, wodurch Sie bei Ihrem nächsten Erwerb von SLENDERTONE-Kleidungsstücken Geld sparen können. Der SLENDERTONE SYSTEM-ABS verwendet die klinisch getestete EMS-Technologie und trainiert alle Muskeln des Abdomens, nicht nur die Muskeln unmittelbar unter dem Gürtel. Ein Signal wird an die die Bauchmuskeln gesendet, bei Erhöhung der Signalstärke ziehen sich die Muskeln zusammen.

Nutzen Sie Ihren SLENDERTONE SYSTEM-ABS 5 Mal pro Woche und in nur 4 Wochen können Sie die ersten Ergebnisse sehen:

- Festerer, flacherer Bauch
- Stärkere, besser trainierte Bauchmuskeln
- Perfekt sitzende Kleidung

Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie Ihren SLENDERTONE SYSTEM-ABS mit einer gesunden Ernährung und mit Sport kombinieren.

Das SLENDERTONE SYSTEM ist ein elektrischer Muskelstimulator, der zur Verbesserung der normalen Muskelleistung erdacht wurde. Er kann ferner und unter ärztlicher Aufsicht zur Rehabilitation von Muskeln eingesetzt werden, die aufgrund falscher Benutzung bzw. Verletzung nicht fehlerfrei arbeiten.

Wenn Sie Probleme beim Einstellen Ihres Geräts oder andere Fragen oder Bedenken zu Ihrem SLENDERTONE SYSTEM-ABS haben, wenden Sie sich bitte an die SLENDERTONE-Hotline unter:

Deutschland: 0800 000 1094
International: +353 1 844 1016
Email: info@slendertone.com
slendertone.com/system

PRODUKTGARANTIE

Sollte an Ihrem Gerät innerhalb von zwei Jahren nach dem Kauf ein Fehler auftreten, verpflichtet sich SLENDERTONE, das Gerät oder fehlerhafte Teile des Geräts zu ersetzen oder zu reparieren, ohne Arbeits- und Materialkosten zu berechnen*. Voraussetzung ist, dass das Gerät:

- nur für den vorgesehenen Zweck benutzt und gemäß den in der Bedienungsanleitung vorgeschriebenen Anweisungen verwendet wurde
- nicht an eine ungeeignete Stromquelle angeschlossen wurde
- sachgemäß gehandhabt und gewartet wurde
- eventuell durchgeführte Reparaturen ausschließlich von autorisierten SLENDERTONE-Händlern vorgenommen wurden und das Gerät nicht verändert wurde

Diese Garantie ergänzt die Verpflichtungen, die sich aus der bestehenden länderspezifischen Gewähr-leistung ergeben, und beeinträchtigt nicht Ihre gesetzlich festgeschriebenen Rechte als Verbraucher.

***** Von der Garantie ausgeschlossen sind Verbrauchsmaterialien (wie z. B. Elektroden, Gürtel usw.), wenn diese die üblichen Abnutzungserscheinungen aufweisen.

ÜBERSICHT ÜBER IHREN SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Dies ist der Inhalt für das vollständige SLENDERTONE SYSTEMS-ABS-Paket. Das Zubehörpaket enthält weder Basisgerät noch Ladegerät.

1. Gürtel:
Ihr Gürtel ist ergonomisch geformt. Er wird bei der Benutzung um die Hüfte gelegt und befestigt und unter der Kleidung getragen. Der Gürtel für Frauen (E :10) eignet sich für einen Hüftumfang von 61-112 cm. Der Gürtel für Männer (X:10) eignet sich für einen Hüftumfang von 69-119cm. Der Gürtel hat eine Tasche, in der Sie während der Nutzung das Gerät aufbewahren können.

2. Gerät:
Das Gerät erzeugt Signale, die über Gürtel und Elektroden an Ihre Muskeln gesendet werden, so dass diese kontrahieren. Das Gerät ist wiederaufladbar und benötigt etwa 3 Stunden, bis es völlig aufgeladen ist.

2a. Gerätestecker:
Damit wird der Trainingsgürtel am Gerät befestigt. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig mit dem Gürtel verbunden ist.
WICHTIG: Trennen Sie das Gerät erst dann vom Trainingsgürtel, wenn es ausgeschaltet ist.

3. Selbsthaftende Elektroden:
Packung mit 3 selbsthaftenden Elektroden. Die selbsthaftenden Elektroden werden vor Gebrauch auf dem Gürtel platziert. Wenn Sie sich den Gürtel um die Hüfte legen, müssen die Elektroden mit der Haut in Kontakt sein, damit die Signale an die Muskeln übertragen werden können.

4. SLENDERTONE-Batterieladegerät:
Um die Batterie Ihres Geräts aufzuladen, stecken Sie das Ladegerät in eine Steckdose ein und verbinden dann Ihr Gerät mit dem Ladegerät. Bitte verwenden Sie nur das von SLENDERTONE gelieferte Ladegerät.

5. Bedienungsanleitung:
Dies ist eine detaillierte Anleitung zur Verwendung Ihres SLENDERTONE SYSTEM-ABS. Eine Schnellstart-Anleitung hilft Ihnen beim Einstieg.

REGLER

1. Ein-/Aus-Taste ( )
Halten Sie diese Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Gerät ein- bzw. auszuschalten. Sie können das Training auch durch kurzes Drücken der Taste unterbrechen.

2. Trainingsintensität erhöhen ( )
Mit diesen Tasten erhöhen Sie die Trainingsintensität. Mit der rechten Taste wird die rechte Gürtelseite geregelt. Mit der linken Taste wird die linke Seite geregelt.

3. Trainingsintensität verringern ( )
Halten Sie diese Tasten gedrückt, um die Trainingsintensität auf der entsprechenden Gürtelseite zu verringern.

4. Programmtaste (P)
Mit dieser Taste wählen Sie das gewünschte Trainingsprogramm aus. Insgesamt gibt es 7 Programme, die weiter unten im Handbuch erläutert werden (Seite 8).

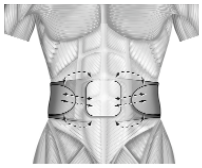
5. Informationstaste (i)
Mit dieser Taste können Sie Ihre Trainingsinformationen einsehen, wie z.B. die Maximalintensität ihrer derzeitigen oder letzten Sitzung oder die Anzahl der absolvierten Sitzungen.

GERÄTEANZEIGE

- Trainingsintensität auf der linken Gürtelseite.
- Trainingsintensität auf der rechten Gürtelseite.
- Die verbleibende Zeitdauer der aktuellen Sitzung wird heruntergezählt.
- Auch zur Anzeige von Fehlermeldungen (siehe Seite 10).
- Erscheint, wenn das Training unterbrochen wird.
- Zeigt an, dass der Ton ausgeschaltet ist.
- Tastensperre ist aktiv - so können Sie Intensität oder Programm nicht versehentlich ändern.
- Dieses Symbol zeigt einen schlechten Kontakt zwischen Gerät und Gürtel bzw. zwischen Elektroden und Haut an (weitere Einzelheiten siehe Seite 14).
- Zeigt die verbleibende Batterieladung an.
- Anzahl der absolvierten Sitzungen.
- Zeigt das gerade laufende Programm an (1 - 7).
- Dieses Symbol erscheint während jeder Kontraktionsphase.
- Maximale Intensität der aktuellen/letzten Sitzung.

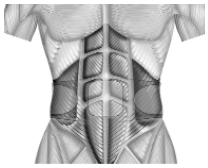
WIE FUNKTIONIERT DIE TECHNIK DER MUSKELSTIMULATION?

Der SLENDERTONE SYSTEM-ABS fußt auf der elektrischen Muskelstimulation (EMS). Diese Technologie wird seit über 50 Jahren in Krankenhäusern und von Physiotherapeuten eingesetzt. Im Folgenden werden die Grundlagen dieser Technik zusammengefasst. Das spezielle, aus drei Elektroden bestehende SLENDERTONE-Design sorgt dafür, dass die gesamte Bauchmuskulatur kontrahiert, nicht nur die Muskeln unmittelbar unter den Elektroden.



Schritt 1
Zwischen den Elektrodenwerden Signale übertragen.

Schritt 2
Die Signale aktivieren die Nerven, die die Bauchmuskulatur steuern.



Schritt 3
Die Nerven wiederum sorgen dafür, dass sich die Muskeln rhythmisch zusammenziehen und erholen.

Deutsch

EINSTELLEN DES SLENDERTONE SYSTEM-ABS

Schritt 1 - Laden Sie die Batterie auf. Stecken Sie das Ladegerät in eine Steckdose ein, und verbinden Sie es dann mit Ihrem Gerät (Abb. a). Das vollständige Aufladen der Batterie kann etwa 3 Stunden dauern. Das Gerät ist vollständig aufgeladen, wenn alle 3 Abschnitte des Batteriesymbols gefüllt sind. Das Batteriesymbol blinkt, wenn die Batterie schwach ist und wiederaufgeladen werden muss.
HINWEIS: Bitte verwenden Sie nur das SLENDERTONE SYSTEM-Ladegerät zum Laden Ihrer Steuerung. Lassen Sie das Gerät nicht am Ladegerät angeschlossen, wenn die Batterie vollständig aufgeladen ist.

Abb. a

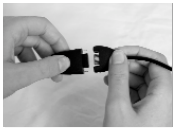


Abb. b

Schritt 2 - Schließen Sie das Gerät an den Gürtel an. Damit der SLENDERTONE SYSTEM-ABS funktionieren kann, müssen Gerät und Gürtel miteinander verbunden sein. Lassen Sie den Geräteanschluss in den Anschluss auf dem Gurt „einrasten", wie in Abb. b dargestellt.
WICHTIG: Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig mit dem Gürtel verbunden ist, da der SLENDERTONE SYSTEM-ABS sonst nicht funktioniert. Dies ist aus Sicherheitsgründen vorgesehen.

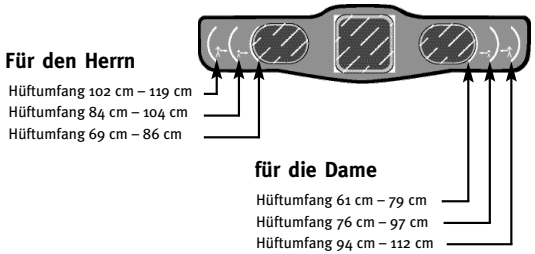
Schritt 3 - Platzieren Sie die Elektroden auf dem Gürtel. Drehen Sie den Gürtel um, so dass die drei Silberknöpfe nach oben zeigen. Nehmen Sie die drei selbst-haftenden Elektroden aus der Packung. Sie enthält 1 große, quadratische Elektrode und 2 kleinere, ovale Elektroden. Eine Seite der Elektroden ist mit einem Gittermuster versehen, die andere Seite ist einheitlich schwarz.

(i) Entfernen Sie die Schutzfolien von der ***gemusterten Seite*** der großen Elektrode.

(ii) Platzieren Sie diese Elektrode (***gemusterte Seite*** nach unten) auf den mittleren Knopf und zwischen die weißen Linien.

(iii) Entfernen Sie nun die Schutzfolien von der ***gemusterten Seite*** der zwei kleineren Elektroden und drücken Sie die auf beiden Seiten der großen Elektrode auf den Gürtel.

(iv) Die genaue Position der kleineren Elektroden hängt von Ihrem Taillenumfang ab. Im unten gezeigten Beispiel sind die kleineren Elektroden direkt neben der großen, mittleren Elektrode platziert. Dies ist die richtige Position für einen Hüftumfang zwischen 61 und 79 cm (Damen) und zwischen 69 und 86 cm (Herren). Bestimmen Sie die richtige Elektrodenposition anhand der unten gegebenen Größenrichtlinien.


Für den Herrn
Hüftumfang 102 cm – 119 cm
Hüftumfang 84 cm – 104 cm
Hüftumfang 69 cm – 86 cm
für die Dame
Hüftumfang 61 cm – 79 cm
Hüftumfang 76 cm – 97 cm
Hüftumfang 94 cm – 112 cm

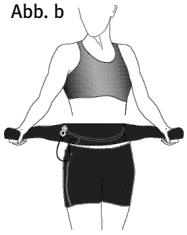
WICHTIG:
Stellen Sie sicher, dass alle drei Silberknöpfe vollständig von den Elektroden bedeckt sind, bevor Sie fortfahren. Drücken Sie vor der Anwendung die Ränder aller drei Elektroden fest auf den Gürtel.

Schritt 4 - Entfernen Sie die Schutzfolien von der schwarzen Seite aller drei Elektroden (Abb. a).
Bewahren Sie die Schutzfolien auf. Nach der Sitzung müssen Sie sie wieder an den Elektroden anbringen.
HINWEIS: Verwenden Sie für Ihren SLENDERTONE SYSTEM-ABS ausschließlich SLENDERTONE-Elektroden.

Abb. a

Schritt 5 - Befestigen Sie den Gürtel am Körper.
Legen Sie sich den Gürtel so um die Hüfte, dass die Elektroden fest auf die Haut gedrückt werden und sich die große, quadratische Elektrode auf Ihrem Nabel befindet. Ziehen Sie die Gürtelenden um Ihre Hüfte, bis sich die kleinen Elektroden auf beiden Körperseiten zwischen dem Hüftknochen und den Rippen befinden (Abb. b). Ziehen Sie den Gürtel an der Hüfte fest, so dass er bequem sitzt. Die Elektroden sind wasserhaltig, so dass sie sich auf der Haut zunächst kühl anfühlen können.

Abb. b



HINWEIS: Für die besten Ergebnisse empfehlen wir fünf Trainingseinheiten pro Woche. Dennoch sollten Sie nur eine Trainingseinheit pro Tag durchführen, damit sich Ihre Muskeln ausreichend erholen können. Sie können Ihren SLENDERTONE SYSTEM-ABS praktisch überall und jederzeit einsetzen. Nutzen Sie ihn zu Hause beim Fernsehen, bei der Arbeit am Schreibtisch, im Garten oder auf dem Spaziergang. Mit dem SLENDERTONE SYSTEM-ABS trainieren Sie Ihre Bauchmuskulatur auf bequeme Weise.

IHRE ERSTE TRAININGSSITZUNG

Das Muskeltraining kann sich ungewohnt anfühlen, ist aber angenehm. Wir empfehlen, bei der ersten Sitzung sitzen zu bleiben, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben. Zuerst kann es ein wenig kitzeln. Daraus entwickelt sich mit steigender Trainingsintensität eine sanfte Muskelkontrahierung. Die Bauch-muskulatur zieht sich zusammen und spannt sich an. Beginnen Sie mit den folgenden einfachen Schritten.

Abb. a

Schritt 1: Halten Sie die Ein-/Aus-Taste (⏻ - Abb. a) zwei Sekunden lang gedrückt, um das Gerät einzuschalten.

Abb. b

Schritt 2: Wählen Sie das gewünschte Programm durch Drücken der Programmtaste aus (**P** - Fig. b). Halten Sie dann zum Starten des Programms die Tasten zur Intensitätserhöhung gedrückt (▲ - Abb. c), bis sich Ihre Muskeln spürbar zusammenziehen. Wählen Sie stets ein Intensitätsniveau, bei dem Sie eine starke, aber angenehme Muskelkontraktion fühlen. Dies ist von Anwender zu Anwender unterschiedlich. In Ihrer ersten Sitzung sollten Sie versuchen, eine Intensität von mindestens 15 zu erreichen. Der steigende Intensitätswert ist auf dem Bildschirm dargestellt.

Abb. c

Schritt 3: Falls möglich, steigern Sie die Intensität während der Sitzung weiter. Sie werden spüren, dass die Muskelkontraktionen bei steigender Intensität stärker werden. Je härter Sie Ihre Muskeln trainieren, desto besser ist das Ergebnis. Senken Sie die Intensität jedoch, wenn es für Sie unangenehm wird. Der Intensitätsbereich Ihres Geräts beträgt 0-99.

UNTERBRECHUNG EINER SITZUNG
Wenn Sie vor dem Ende einer Sitzung eine Pause einlegen möchten, drücken Sie einfach kurz die Ein-/Aus-Taste. Auf der Anzeige sehen Sie, dass die Sitzung unterbrochen ist (⏸). Um die Sitzung wieder aufzunehmen, drücken Sie die Ein-/Aus-Taste erneut. Die Anzeige kehrt in den normalen Modus zurück.

Schritt 4: SITZUNGSENDE
Wenn die Trainingssitzung zu Ende ist, stoppt der SLENDERTONE SYSTEM-ABS automatisch. Sie können das Gerät während einer Sitzung jederzeit abstellen, indem Sie die Ein-/Aus-Taste zwei Sekunden lang gedrückt halten. Danach erlischt die Anzeige.

Schritt 5: Nehmen Sie den Gürtel ab und schließen Sie die Deckel auf der schwarzen Seite der Elektroden an. Bewahren Sie Ihren SLENDERTONE SYSTEM-ABS bis zur nächsten Sitzung sicher in der Tasche auf.
HINWEIS: Trennen Sie das Gerät erst dann vom Gürtel, wenn es ausgeschaltet ist, da sonst eine Fehlermeldung auf der Anzeige erscheinen kann.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben Ihre erste Trainingssitzung erfolgreich abgeschlossen.

ERGEBNISSE ERZIELEN MIT DEM SLENDERTONE SYSTEM-ABS

1. Wählen Sie eine möglichst starke Trainingsintensität. Je härter Sie Ihre Muskeln trainieren, desto besser wird das Ergebnis. Denken Sie jedoch daran, dass die Stimulation nicht unangenehm sein darf.

2. Nutzen Sie den SLENDERTONE SYSTEM-ABS im Rahmen einer gesunden Lebensführung. Verbessern Sie Ihre Ernährung und treiben Sie mehr Sport. Ihr Trainingsgürtel hilft Ihnen nicht beim Abnehmen. Wenn Sie Ihr Gewicht reduzieren möchten, müssen Sie kardiovaskulären Sport wie Walking, Fahrrad fahren, Schwimmen oder Jogging treiben. Allerdings verhilft Ihnen der Trainingsgürtel zu einer festeren, flacheren Bauchmuskulatur, einer besseren Figur und besserem Sitz Ihrer Kleidung.

3. Ihr SLENDERTONE SYSTEM-ABS verfügt über 7 Trainingsprogramme, die in der nachstehenden Tabelle aufgelistet sind. Es gibt 5 Kernprogramme und 2 Bonus-Programme. Wenn Sie Ihr Gerät zum erstenmal einschalten, wird automatisch Programm 1 eingestellt. Das Gerät führt Sie automatisch mit wachsendem Schwierigkeitsgrad durch die einzelnen Programme bis zu Programm 5. Durch Drücken der Programmtaste (P) können Sie jedoch jederzeit das Programm wechseln. Trainingsprogramme 6 und 7 müssen manuell ausgewählt werden und laufen so lange, bis sie von Hand geändert werden. Auf der Anzeige erscheint das aktuell ausgewählte Programm. Auf der Anzeige erscheint das aktuell ausgewählte Programm.

Programm-name	Sitzungsdauer	Intensität der Trainingsstufe	Trainings-wirkung	Automatischer Fortschritt
Anfänger	20:00	Leicht	14µC	5 Sitzungen
Mittel	25:00	Mäßig	14µC	5 Sitzungen
Fortgeschrittene	30:00	Mäßig	17µC	10 Sitzungen
Experten	30:00	Stark	18µC	10 Sitzungen
Pro	30:00	Stark	19µC	Unbestimmt
Ab-Power	30:00	Stark	21µC	Unbestimmt
Endurance	40:00	Leicht	14µC	Unbestimmt

HINWEIS: Alle Mikro-Coulomb (µC)-Werte sind auf den nächstgelegenen ganzzahligen Wert gerundet. Hierdurch wird die Wirksamkeit des Muskeltrainings gemessen - je höher der µC-Wert, umso wirksamer das Muskeltraining.

Alle Programme enthalten eine Aufwärm- und eine Auslaufphase. In der Aufwärmphase werden Ihre Muskeln auf den Hauptteil der Sitzung vorbereitet. Während der Auslaufphase werden Ihre Muskeln gegen Ende der Sitzung entspannt - wie Sie es auch beim Sporttreiben handhaben würden.

HINWEIS: Das Programm kann während der Sitzung nicht gewechselt werden. Sie müssen das Gerät zuerst ausschalten und wieder einschalten. Danach können Sie durch Drücken der Programmtaste ein anderes Programm aus-wählen. Programm 6 führt ein starkes Bauchtraining durch, das für Sportler sinnvoll ist. Programm 7 ist in der Intensität geringer und dann sinnvoll, wenn Sie ein weniger kraftvolles Training der Bauchmuskeln benötigen.

4. Damit Sie den größten Nutzen aus Ihrem SLENDERTONE SYSTEM-ABS ziehen, empfehlen wir Ihnen, unseren 30-Tage-Plan zu befolgen. Im Rahmen dieses Plans nutzen Sie Ihren Gürtel 4 Wochen lang fünfmal in der Woche und tragen Ihre höchsten Intensitätswerte in Ihr Tagebuch ein (Seite 17). In jeder Woche sind zwei Ruhetage vorgesehen, damit sich Ihre Muskeln erholen können. Das nachstehende Tagebuch zeigt Aufzeichnungen zur Trainingsintensität, die während wissenschaftlicher Tests über einen Zeitraum von 30 Tagen vorgenommen wurden.
HINWEIS: Die Intensitätswerte sind von Anwender zu Anwender unterschiedlich.

Wir empfehlen Ihnen, einen ähnlichen Plan zu befolgen und sich dabei um eine stetige Steigerung der Trainingsintensität zu bemühen. Versuchen Sie, Ihre Trainingsintensität von Woche zu Woche zu erhöhen. Denken Sie aber daran, sich nicht bei der Anwendung der Muskelstimulation überanzustrengen. Sie sollten die Trainingsintensität stets als angenehm empfinden.

30 TAGE PLAN

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	(20 20)	Ruhe	(25 25)	Ruhe	(30 30)	(40 40)	(40 40)
2	Ruhe	(50 50)	(55 55)	Ruhe	(60 60)	(65 65)	(65 65)
3	Ruhe	(65 65)	(70 70)	Ruhe	(70 70)	(70 70)	(75 75)
4	Ruhe	(75 75)	(75 75)	Ruhe	(80 80)	(80 80)	(80 80)

In den einzelnen Feldern ist jeweils die mittlere Trainingsintensität von beiden Gürtelseiten angegeben.

Machen Sie nach jeder Trainingssitzung einen Eintrag in Ihrem Tagebuch. Bewahren Sie das Tagebuch so auf, dass Sie es immer wieder sehen. Dadurch können Sie sich leichter zum Durchhalten motivieren. Bald werden Sie sehen und fühlen, wie Ihre Muskeln fester und straffer werden.

PFLEGE IHRER GÜRTEL

Ihr Gerät sollte unter keinen Umständen Nässe ausgesetzt werden. Sie können es jedoch mit einem leicht angefeuchteten Tuch reinigen. Der Gurt kann gewaschen werden, Sie müssen jedoch zuvor das Gerät und die Elektroden abnehmen. Wenn Sie den Gürtel waschen, beachten Sie unbedingt die Hinweise auf dem Etikett.

Waschen Sie Ihren Gurt nicht in der Waschmaschine. Reinigen Sie ihn immer von Hand in lauwarmem Wasser. In der Waschmaschine kann die empfindliche Gürtel-Elektronik beschädigt werden. Auch beim Waschen von Hand müssen Sie vorsichtig sein und dürfen den Gürtel niemals auswringen.

Verwenden Sie für die Reinigung Ihres Gurts keine Bleichmittel.

Lassen Sie den Gürtel nicht chemisch reinigen.

Schleudern Sie den Gürtel nicht. Der Gürtel enthält Plastikteile. Legen Sie ihn daher zum Trocknen niemals über heiße Gegenstände (wie einen Heizkörper). Vor erneuter Verwendung muss der Gürtel vollständig trocken sein.

Sie dürfen den Gurt keinesfalls bügeln.

ZUSÄTZLICHE GERÄTEFUNKTIONEN

Informationstaste (i)

Sie können die Informationstaste jederzeit während einer Sitzung drücken (Abb. a), um den höchsten während dieser Sitzung erreichten Intensitätswert zu sehen. Bei zweimaligem Drücken der Informationstaste sehen Sie die Gesamtzahl der durchgeführten Sitzungen. Bei dreimaligem Drücken wird der verwendete Gürteltyp angezeigt.

Abb. a

Stummschaltung (🔇)

Wenn Sie den Ton des Geräts ausschalten möchten, halten Sie die Programmtaste 2 Sekunden lang gedrückt (Abb. b). Die Stummschaltung bleibt unbegrenzt aktiv, bis sie manuell aufgehoben wird. Sie deaktivieren die Stummschaltung, indem Sie erneut 2 Sekunden lang die Programmtaste drücken.

Abb. b

Tastensperre (🔑)

Wenn Sie eine angenehme Trainingsintensität erreicht haben, halten Sie die Informationstaste 2 Sekunden lang gedrückt, um das Signal auf dieser Intensität zu halten (Abb. c). Diese Funktion bleibt nur während der Sitzung aktiv, in der sie aktiviert wurde. Wenn Sie die Intensität weiter steigern möchten, deaktivieren Sie die Tastensperre, indem Sie erneut 2 Sekunden lang die Informationstaste drücken.

Abb. c

Fehlermeldungen

Im unwahrscheinlichen Fall eines Gerätefehlers erscheint “Err” auf der Geräte-anzeige (Abb. d). Schalten Sie in diesem Fall das Gerät aus und wieder ein. Jetzt müsste es ordnungsgemäß funktionieren. Hält das Problem an, rufen Sie die Hotline an (Seite 2).

Abb. d

Batterieladung / Austausch der Batterie

Das Batteriesymbol auf der Anzeige blinkt, wenn die Batterie schwach ist und wiederaufgeladen werden muss. Nach einer gewissen Zeit werden Sie feststellen, dass die Batterie Ihr Gerät nur noch für eine begrenzte Anzahl von Sitzungen auflädt, so dass Sie die Batterie häufiger aufladen müssen. Dies liegt daran, dass wiederaufladbare Batterien nicht beliebig häufig wiederaufgeladen werden können und schließlich ersetzt werden müssen.

Abb. e

Wenn Sie die wiederaufladbare Batterie austauschen müssen, entfernen Sie den Gummistecker an der Geräterückseite (Abb. e) und schrauben die Abdeckung an der Rückseite ab. Ersetzen Sie den vorhandenen Batteriesatz durch einen neuen (Abb. f), und bringen Sie die Batterieabdeckung wieder an. Einen neuen Batteriesatz können Sie bei der SLENDERTONE-Hotline erwerben.

Abb. f

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Kann ich* SLENDERTONE SYSTEM-ABS *für gymnastische Übungen nach einer Geburt nutzen?

• Ja, aber Sie müssen nach der Geburt ***mindestens 6 Wochen*** warten und **zuvor einen Arzt aufsuchen**.

• Wenn Sie einen Kaiserschnitt hatten und dieser weniger als 3 Monate zurückliegt, konsultieren Sie vor der Verwendung von SLENDERTONE SYSTEM-ABS in jedem Fall Ihren Arzt.

Die Stimulation ist unangenehm. Was kann ich dagegen tun?

• Stellen Sie sicher, dass die Elektroden richtig platziert sind und fest auf der Haut aufliegen (siehe Seite 6). Schalten Sie das Gerät ab, und korrigieren Sie den Sitz des Gürtels wie im Einstellungskapitel beschrieben.

• Sie können auch einige Tropfen Wasser auf die schwarze Elektrodenfläche geben. Achten Sie jedoch darauf, dass kein Wasser auf das Gerät gelangt. Dadurch kann die Muskelstimulation angenehmer werden. Schalten Sie das Gerät zuvor unbedingt ab!

• Stellen Sie sicher, dass die Metallknöpfe vollständig von den Elektroden abgedeckt sind.

Während des Trainings verspüre ich ein Prickeln in den Beinen. Was kann ich dagegen tun?

• Verschieben Sie die beiden kleineren Elektroden von der Taille weiter nach oben und nach innen (d. h. zur Körpermitte hin).

Meine Haut weist nach einer Anwendung Rötungen auf. Was ist der Grund dafür?

• Eine leichte Hautrötung nach einer Anwendung ist normal. Diese beruht teilweise auf einer stärkeren Durchblutung der Haut und sollte nach der Anwendung zurückgehen. Eine weitere Ursache können Druckmale durch einen eng anliegenden Gürtel sein. Ein Grund zur Besorgnis besteht nicht. Sie sollten jedoch den Gürtel nur während der Anwendung tragen.

• Bei extremen Hautrötungen haben Sie vielleicht eine zu hohe Intensität eingestellt. Wenn das Problem weiterhin besteht, sollten Sie das Gerät nicht mehr benutzen.

Verursacht das Produkt Muskelkater?

• Bei jeder sportlichen Betätigung muss mit einem Muskelkater gerechnet werden. Stellen Sie an Ihrem SLENDERTONE SYSTEM-ABS eine niedrige Trainings-intensität ein, wenn Sie Muskelkater bekommen.

Woran erkenne ich, dass die Elektroden ausgewechselt werden müssen?

• Ein typisches Anzeichen für die Abnutzung der Elektroden ist eine Signalbeschwächung trotz ausreichend geladener Batterien. Sie können dies überprüfen, indem Sie neue Batterien einsetzen und/oder die Anordnung der Gürtelbestandteile korrigieren, um sicherzugehen, dass der Gürtel korrekt sitzt.

• Ersatzelektroden können Sie auf der Website (slendertone.com/system) bestellen, im Fachhandel kaufen oder auch telefonisch beim SLENDERTONE-Kundenservice ordern.

Kann ich das* SLENDERTONE SYSTEM-ABS *auch für das Training von Muskeln verwenden, die durch Bewegungs-mangel aufgrund einer Verletzung geschwächt sind?

• Ihr SLENDERTONE SYSTEM-ABS-Gürtel kann zur Linderung bzw. zum Muskelaufbau nach Verletzungen verwendet werden. Wenden Sie sich zuvor an Ihren Arzt, damit dieser ein spezifisches Trainingsprogramm für das SLENDERTONE SYSTEM-ABS-Gerät erstellt, das eine Verbesserung der Kraft und Straffheit der Bauchmuskeln garantiert.

Im Taillenbereich wird meine Muskulatur stimuliert, im Bauchbereich jedoch nicht. Was ist der Grund dafür?

• Verschieben Sie die große Elektrode ein wenig nach unten. Tritt daraufhin keine Verbesserung ein, sollten Sie die kleineren Elektroden für ein kleineres Körpermaß einstellen und/oder die Intensität erhöhen.

Meine Bauchmuskeln trainieren – meine Hüftmuskeln jedoch nicht. Warum?

• Schieben Sie das große Pad etwas nach oben. Hilft dies nicht, stellen Sie die kleinen Pads auf eine größere Figur ein.

Die Batterieleistung hat deutlich nachgelassen.

Nach längerer Zeit bemerken Sie möglicherweise ein Nachlassen der Batterieleistung Ihres Geräts. In diesem Fall müssen Sie eine neue wiederaufladbare Batterie bestellen. Die wiederaufladbaren Batterien erhalten Sie bei der SLENDERTONE-Hotline oder unter slendertone.com/system.

VERHALTENSREGELN

Das SLENDERTONE SYSTEM-ABS ist für jeden gesunden Erwachsenen geeignet. Wie bei jedem anderen Training müssen jedoch auch beim Gebrauch dieses Geräts einige Regeln beachtet werden. Lesen Sie sich daher vor Inbetriebnahme des Geräts die Gebrauchs-anweisung sorgfältig durch und beachten Sie in jedem Fall die im Folgenden aufgeführten Hinweise. Einige der folgenden Punkte betreffen ausschließlich Frauen.

Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn:
- Sie ein elektronisches Implantat tragen (z. B. einen Herzschritt-macher oder Defibrillator) oder an anderen Erkrankungen des Herzens leiden.
- Sie schwanger sind.
- Sie an Krebs oder Epilepsie leiden oder aufgrund einer Funktions-störung des Nervenssystems in ärztlicher Behandlung sind.
- sich in unmittelbarer Nähe (1 m) des Geräts Apparaturen für Kurzwellen- oder Mikrowellen-Therapie befinden.
- Sie an medizinische Geräte, die mit Hochfrequenz-technik arbeiten, angeschlossen sind.
- die Elektroden an Körperregionen platziert werden müssten, an denen Medikamente oder Drogen (kurz- oder langfristig) injiziert werden, wie z. B. bei einer Hormonbehandlung.

Warten Sie bitte, bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen:
- Mindestens sechs Wochen nach einer Entbindung (konsultieren Sie in jedem Fall zuerst Ihren Arzt).
- Mindestens einen Monat nach dem Einsetzen eines Kontra-zeptivums in die Gebärmutter (z. B. einer Spirale).
- Mindestens drei Monate nach einem Kaiserschnitt (konsultieren Sie in jedem Fall zunächst Ihren Arzt).
- Während der Menstruation, bis die stärkeren Tage vorüber sind.

Benutzen Sie dieses Produkt nur mit der Erlaubnis Ihres Arztes oder Physiotherapeuten, wenn:
- den Gürtel verwenden möchten, jedoch unter starken Rückenbeschwerden leiden. In diesem Fall sollten Sie nur bei niedriger Intensitätsstufe trainieren.
- unter einer ernsten Krankheit leiden oder eine schwere Verletzung haben, die hier nicht genannt ist.
- erst vor kurzer Zeit operiert wurden.
- Sie Diabetiker sind und Insulin spritzen.
- Sie das Gerät einem jüngeren Kind zur Benutzung überlassen möchten.
- Sie an Erkrankungen der Muskeln oder Gelenke leiden.
- Sie das Gerät im Rahmen eines Rehabilitationsplans nutzen möchten.

Folgendes sollten Sie beim Anlegen der Elektroden und des Gürtels stets beachten:
- Legen Sie die Elektroden und den Gürtel AUSSCHLIESSLICH wie in dieser Anleitung beschrieben.
- Positionieren Sie die Elektroden oder den Gürtel nicht an Ihrem Hals oder über der Herzgegend (d. h. eine Elektrode auf dem Brustkorb und eine auf dem Rücken), im Genitalbereich oder am Kopf. (BMR bietet Geräte für das Training anderer Körperregionen an. Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler.)
- Vermeiden Sie die Positionierung der Elektroden auf frischem Narben-gewebe, rissigen oder entzündeten Hautstellen, Infektionsherden und auf Körperstellen, die für Akne, Thrombose oder andere Gefäßkrankheiten (z.B. Krampfadern) anfällig sind, bzw. in Körperbereichen, in denen die Empfindungsfähigkeit eingeschränkt ist.
- Vermeiden Sie auch, das Gerät auf solchen Teilen des Körpers zu platzieren, die verletzt oder in ihrer Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind (z. B. bei Brüchen und Verstauchungen).
- Platzieren Sie die Elektroden nicht direkt über Metallimplantate. Platzieren Sie das Gerät stattdessen auf dem nächst gelegenen Muskel.

Mögliche Überempfindlichkeitsreaktionen:
- In wenigen Fällen traten durch den Gebrauch muskelstimulierender Geräte vereinzelt Hautreizungen auf, einschließlich allergischer Reaktionen, lang anhaltender Hautrötungen und Akne.
- Sehr selten haben EMS-Anfänger berichtet, dass ihnen schwindelig wurde oder sie das Gefühl hatten, ohnmächtig zu werden. Wir empfehlen, das Produkt im Sitzen zu verwenden, bis Sie sich an das Gefühl gewöhnt haben.

Korrektur der Elektrodenposition während der Anwendung:
- Unterbrechen Sie zuerst das derzeit laufende Programm, öffnen Sie den Gurt und schließen Sie ihn dann erneut hinter Ihrem Rücken, wenn Sie die Positionen der Elektroden geändert haben.

Nach Anstrengung oder Verausgabung beim Sport:
- Wählen Sie immer eine niedrigere Intensitätsstufe, um eine Über-anstrengung der Muskeln zu vermeiden.

Setzen Sie sich mit SLENDERTONE oder einem autorisierten Fachhändler in Verbindung, wenn:
- Ihr Gerät nicht einwandfrei funktioniert. Sehen Sie in der Zwischenzeit vom Gebrauch des Geräts ab.
- Ihr Körper mit einer Irritation, Hautreizung, Hypersensitivität reagiert oder Sie andere Nebenwirkungen feststellen. Beachten Sie dabei jedoch, dass geringfügigere Rötungen auf den vom Gürtel bedeckten Hautpartien während und kurz nach der Anwendung normal sind.

HINWEIS:
- Eine wirksame Anwendung darf niemals unangenehm sein.

Wichtig:
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Die Metallstifte, Kabeln und Elektroden dürfen an keinerlei andere Objekte oder Geräte angeschlossen werden.
- Verwenden Sie Ihr Gerät nicht gleichzeitig mit einem anderen Gerät, das eine elektrische Spannung in Ihren Körper überträgt (z. B. ein anderes Gerät zur Muskelstimulation).
- Stellen Sie den Gebrauch des Gerätes ein, wenn Ihnen schwindelig ist oder Sie das Gefühl haben, ohnmächtig zu werden. Wenden Sie sich in diesem Fall an Ihren Arzt.
- Berühren Sie Metallstifte und Elektroden nicht, während das Gerät angeschaltet ist.
- Verwenden Sie das Gerät nicht während dem Autofahren, Radfahren oder während der Bedienung einer Maschine
- Anfänger empfinden die Muskelstimulation oft als ungewohnt. Daher sollten Sie mit einer geringen Stimulationsintensität beginnen, um sich an die ungewohnten Empfindungen zu gewöhnen, und dann erst mit einer höheren Stimulationsintensität fortfahren.
- Aus hygienischen Gründen sollte das Gerät nur von einer Person benutzt werden. Benutzen Sie Ihren Gürtel nicht mit anderen Personen gemeinsam.
- Überanstrengen Sie sich nicht bei der Anwendung der Muskelstimulation. Sie sollten die Trainingsintensität stets als angenehm empfinden.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn Sie Nabelschmuck tragen. Entfernen Sie den Schmuck vor der Sitzung.
- SLENDERTONE übernimmt keinerlei Haftung für Schäden, die auf die Nichtbeachtung der Richtlinien und Anweisungen für das Gerät zurück-zuführen sind.

NB: Wenn Sie aus irgendeinem Grund Zweifel hegen, dass das SLENDERTONE-Gerät für Sie geeignet ist, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen.

SCHNELLE PROBLEMBEHEBUNG

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Das Display schaltet sich nicht ein, und das Gerät gibt kein Signal ab	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
Die Anzeige ist eingeschaltet, aber es ist kein Signal vorhanden	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
Das Batteriesymbol blinkt	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
Das Symbol ⚠ ist auf der Anzeige erschienen *	Der Gerätestecker ist nicht ganz in den Gürtel eingesteckt	Stellen Sie sicher, dass Gerät und Gürtel richtig verbunden sind
	Die Schutzfolien befinden sich noch auf den Elektroden	Entfernen Sie die Schutzfolien von den Elektroden
	Abgenutzte Elektroden	Bestellen Sie auf der Website oder beim örtlichen Händler neue Elektroden
	Die Elektroden bedecken die Knöpfe nicht	Stellen Sie sicher, dass die Elektroden die Metallknöpfe vollständig bedecken
Unangenehmes Gefühl unter den Elektroden	Unzureichender Kontakt der Elektroden mit der Haut	Stellen Sie sicher, dass die Elektroden fest auf die Haut gedrückt werden. Verteilen Sie einige Tropfen Wasser auf den Kontaktflächen. Schalten Sie das Gerät zuvor unbedingt aus
	Abgenutzte Elektroden	Bestellen Sie auf der Website oder beim örtlichen Händler neue Elektroden
	Die Elektroden bedecken die Metallknöpfe nicht	Verlagern Sie die Elektroden, so dass die Metallknöpfe bedeckt sind
	Zu viele Sitzungen nacheinander	Führen Sie nur eine Trainingseinheit pro Tag und pro Körperregion durch
Die Kontraktionen sind sehr schwach, auch wenn eine hohe Trainingsintensität eingestellt ist	Abgenutzte Elektroden	Bestellen Sie auf der Website oder beim örtlichen Händler neue Elektroden
	Die Batterie ist schwach	Batterie wiederaufladen
	Elektroden schlecht positioniert	Lesen Sie zur richtigen Platzierung der Elektroden auf Seite 6 nach
	Die Elektroden bedecken die Knöpfe nicht	Verlagern Sie die Elektroden, so dass die Metallknöpfe bedeckt sind
Auf der Anzeige erscheint “Err”	Fehlermeldung	Schalten Sie das Gerät aus und wieder ein. Das Gerät müsste nun problemlos arbeiten. Falls die Fehlermeldung anhält, erfragen Sie weitere Einzelheiten bei der Hotline

* Das Symbol ⚠ erscheint immer zusammen mit den Indikatoren für die linke/rechte Intensität. Wenn der linke Indikator angezeigt wird, liegt bei der linken Elektrode ein Problem vor, der rechte Indikator zeigt ein Problem mit der rechten Elektrode an, und wenn beide Indikatoren erscheinen, liegt entweder bei der mittleren oder allen drei Elektroden ein Problem vor.

TECHNISCHE DATEN

Pflege Ihres Geräts:
Ihr Gerät sollte unter keinen Umständen Nässe oder übermäßiger Sonneneinstrahlung ausgesetzt werden. Sie sollten es regelmäßig mit einem leicht in Seifenlauge angefeuchteten weichen Tuch reinigen. In das Innere des Geräts darf keine Feuchtigkeit gelangen. Verwenden Sie zur Reinigung Ihres Geräts weder Reinigungsmittel, Alkohol, Reinigungssprays noch ätzende Lösungsmittel.

Für Wartungszwecke ist kein Zugang zum Geräteinneren erforderlich.

Wenn Ihr Gerät beschädigt ist, dürfen Sie es nicht verwenden. Wenden Sie sich statt dessen an die örtliche Hotline. Reparaturen, Wartungsmaßnahmen und Änderungen dürfen nur von qualifizierten Wartungstechnikern vorgenommen werden, die von BMR dazu autorisiert wurden.

Hinweis: Unter keinen Umständen dürfen andere Batterien als die vom richtigen Typ (wiederaufladbar, 3,6 V, NiMH) mit dem Gerät verwendet werden. Diese können bei der SLENDERTONE-Hotline bestellt werden.

Entsorgung der Elektroden und Batterien
Elektroden und Batterien dürfen in keinem Fall verbrannt werden. Entsorgen Sie die Elektroden und Batterien gemäss den in Ihrem Land geltenden Bestimmungen für die Entsorgung von Sondermüll.

Wenn das ⚠ Symbol aufleuchtet, ist der Impuls deutlich reduziert worden.

Sobald die Muskeln zusammengezogen werden, wird allmählich die höchste Intensität erreicht (d. h. Impulsanstieg) und beim Einsetzen der Entspannungsphase sinkt diese langsam auf Null (d. h. Impulsnachlaß).

Zubehör:
Beim Kauf neuer Elektroden sollten Sie darauf achten, nur Elektroden der Marke SLENDERTONE zu erwerben. Andere Fabrikate könnten mit Ihrem Gerät nicht kompatibel sein und evtl. nicht den Sicherheitsstandards entsprechen.

SLENDERTONE SYSTEM-ABS, Gürtel für Frauen (E:10)
SLENDERTONE SYSTEM-ABS, Gürtel für Männer (X:10)
SLENDERTONE SYSTEM-ABS-Elektroden: • 1 große Elektrode (Typ 706 oder 709)
• 2 kleine Elektroden (Typ 707 oder 710)
SLENDERTONE SYSTEM Shorts (E:20)
SLENDERTONE SYSTEM-SHORTS-Elektroden: • 2 große Elektrode (Typ 706 oder 709)
• 4 kleine Elektroden (Typ 708)
SLENDERTONE SYSTEM Armbinden (E:60)
SLENDERTONE SYSTEM-ARM-Elektroden: • 4 kleine Elektroden (Type 715)
SLENDERTONE-Gürtelverlängerung
Batterien (3,6 V, NiMH)
Batterie-Ladegerät (EG - 2504-0303)
Batterie-Ladegerät (USA/Japan - 2504-0302)

Verwendung: Muskelstimulation

Produkttyp: 390

Wellenform: Symmetrisches, zweiphasiges Sprungsignal, in ohmscher Belastung.

Umgebungsbedingungen
Betrieb: Temperaturbereich: 0 bis 35 °C
Luftfeuchtigkeit: 20 bis 65 %H
Lagerung: Temperaturbereich: 0 bis 35 °C
Luftfeuchtigkeit: 20 bis 85 %

GÜRTELMATERIALIEN
Außen: 100 % Nylon, Überzug: 82 % Nylon, 18 % Elastan, Haken und Schlaufen: 100 % Nylon, Schaumstoff: 100 % Polychloropren

TECHNISCHE DATEN

Erklärung zu den Symbolen Ihres Gerätes:
Auf Ihrem Gerät befinden sich eine Reihe technischer Beschreibungen. Diese können wie folgt erklärt werden:

Das Gerät und der Gürtel wurde für Bio-Medical Research Ltd., Parkmore Business Park West, Galway, Irland hergestellt.

Das Gerät läuft mit 1 x wiederaufladbarer 3,6 V, NiMH GS Batterie. GS wird durch dieses Symbol angegeben: ⎓

Die Ausgangsfrequenz zeigt die vom Gerät abgegebene Impulsanzahl pro Sekunde an. Diese wird in Hertz gemessen und als "Hz" angegeben.

Ausgangs-RMSV ist die Stromstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

Ausgangs-RMSA ist die Spannungsstärke für jeden Kanal, die bei einem Widerstand von 500 Ω gemessen wird.

⚠ Dieses Symbol bedeutet "Achtung, konsultieren Sie das Handbuch".

Dieses Symbol bedeutet Gerät des Typs BF.

CE 0366 Dieses Symbol bestätigt, daß SLENDERTONE den Anforderungen der Richtlinie für medizinische Geräte (93/42/EWG) entspricht. Die Nummer des gemeldeten Gerätes (VDE) lautet 0366.

Im Inneren des Gerätes befindet sich die spezifische Seriennummer. Der Buchstabe vor der Nummer gibt das Herstellungs- jahr an, wobei "L" für 2006, "M" für 2007, usw. steht.

Die Chargennummer des Gürtels ist auf der Verpackung durch die LOT Nummer angegeben, die dem LOT -Symbol entspricht

Nennleistung Spannung/Strom: E :10 and X :10

Parameter	500Ω	1KΩ	1K5Ω
Ausgangs-RMSV	6.4V	12.7V	12.7V
Ausgangs-RMSA	12.7mA	12.7mA	8.5mA
Ausgangsfrequenz	50-70Hz	50-70Hz	50-70Hz
GS-komponente ungefähr	0 C	0 C	0 C
Positive Pulsbreite	200-300µs	200-300µs	200-300µs
Negative Pulsbreite	200-300µs	200-300µs	200-300µs
Phaseninterval	100 µs	100 µs	100 µs

HINWEIS: Gemäß den Bestimmungen der Mitgliedsländer muss das Gerät alle zwei Jahre einem Sicherheitstest unterzogen werden.
HINWEIS: Laut deutschem Recht muss die Sicherheitsüberprüfung alle zwei Jahre von einer autorisierten Prüfstelle vorgenommen werden.

Achtung: Dieses Gerät gibt Strom über 2mA/cm^2 ab, wenn es mit den falschen Elektroden verwendet wird.

Am Ende der Lebensdauer des Produkts sollten Sie dieses Produkt nicht in den normalen Hausmüll werfen, sondern an einer Sammelstelle für die Aufbereitung von elektrischen Geräten abgeben.

Einige der Materialen des Produkts können wiederverwertet werden, wenn man sie in einer Aufbereitungsstelle abgibt. Mit der Wiederverwertung einiger Teile oder Rohmaterialen aus gebrauchten Produkten liefern Sie einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz. Wenden Sie sich bitte and Ihre örtlichen Behörden, wenn Sie weitere Informationen über die Sammel-punkte in Ihrer Umgebung benötigen.

Elektrischer und elektronischer Abfall kann umweltschädlich sein. Unsachgemäße Entsorgung kann gesundheitsschädlich sein und zur Bildung von Giftstoffen in der Luft, im Wasser und in der Erde führen.

30 TAGE PLAN

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1							
2							
3							
4							